

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Hanna-Liina Tirgo

LASTEAIAÕPETAJATE ARVAMUSED LIKUMISÕPETUSE SISUST, OLULISUSEST
JA OMA ROLLIST SELLE LÄBIVIIMISEL VILJANDIMAA LASTEAEDADE NÄITEL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: lektor Maret Pihu
Kaasjuhendaja: loodusteaduste õpetaja Aigi Kikkas

Tartu 2020

Resümee

Lasteaiaõpetajate arvamused liikumisõpetuse sisust, olulisusest ja oma rollist selle läbiviimisel Viljandimaa lasteaedade näitel

Lasteaed peab lastele tagama mitmekülgse ja heal tasemel liikumisõpetuse, et lapsed oleksid kehaliselt aktiivsed ning areneksid laste motoorsed oskused. Selleks, et liikumisõpetus toetaks last parimal viisil on vajalik, et liikumistegevusi viiks läbi pädev õpetaja. Eestis võib liikumisõpetust läbi viia rühmaõpetaja, kellel ei pea olema süvendatud liikumisalast väljaõpet.

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas mõistavad lasteaiaõpetajad liikumise olulisust, liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle läbiviimisel ning millised tegurid mõjutavad liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist. Andmeid koguti kaheksalt Viljandimaa lasteaiaõpetajalt poolstruktureeritud intervjuude kaudu. Tulemustest selgus, et rühmaõpetajad mõistavad liikumise olulisust, liikumisõpetuse sisu ja õpetaja rolli selle läbiviimisel, kuid osad õpetajad praktiliselt seda ei rakenda. Õpetajad tõid välja, et liikumisõpetuse korraldamist mõjutavad õpetajate väljaõpe, täiendkoolitustel osalemine, rühmaõpetajate koormus, ruumi ja vahendite olemasolu ning rühmatüüp.

Võtmesõnad: Kehaline aktiivsus, motoorsed oskused, koolieelse lasteasutuse õpetaja, liikumisõpetus

Abstract

Viljandi county kindergarten teachers opinions about physical education substance, importance and their roll of organizing

Kindergarten should ensure that children obtain diverse and good level physical education to be physically active and develop motor skills. Qualified teacher has to carry out physical activities to ensure effective physical education. In Estonia is allowed kindergarten teachers without special training to conduct physical education.

The aim of this study was to identify opinions about physical activity importance, physical education substance and the teachers roll in carrying out physical education. Also to find out which factors affect planning and conducting physical education. Data was gathered by semi-structured interviews from eight kindergarten teachers from Viljandi county. The results indicate that kindergarten teachers understand the importance of physical activity, physical education substance and their roll of organizing, but in real life they don't put it into

practice. Kindergarten teachers brought out that their education, participation in training, teachers workload, space and instruments availability and kindergarten group type.

Keywords: physical activity, motor skills, kindergarten teacher, physical education

Sisukord

Resümee	2
Abstract	2
Sissejuhatus	5
Teoreetiline ülevaade	6
Kehalise aktiivsuse toetamine lasteaias	6
Motoorsete oskuste areng ja selle toetamine lasteaias.....	8
Lasteaiaõpetajate ettevalmistus ja ülikoolide õppekavad	10
Töö eesmärk ja uurimisküsimused	11
Metoodika.....	12
Valim	12
Andmete kogumine	13
Andmeanalüüs	14
Tulemused	15
Liikumise olulisus ja toetamine.....	15
Liikumisõpetuse sisu ja õpetaja roll	16
Liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist mõjutavad tegurid.....	19
Arutelu.....	22
Töö kitsaskohad ja praktiline väärtus	26
Tänu sõnad.....	27
Autorsuse kinnitus.....	27
Kasutatud kirjandus.....	28
Lisad	31
Lisa 1. Intervjuu kava	31

Sissejuhatus

Koolieelses eas on lapsed loomupäraselt väga aktiivsed, liikumine on loomulik osa nende igapäevategevustes ja mängudes (Ministry of Education and Culture, 2016; Varava & Hermlin, 2009). Kuid tänapäeval on järjest suuremaks probleemiks laste vähene kehaline aktiivsus (Konstabel *et al.*, 2014; Ortega *et al.*, 2013) ja puuduvad motoorsed oskused. Eestis käib 95 protsenti 4-7aastastest lastest koolieelses lasteasutuses (Haridussilm, 2019b), mistõttu mängib lasteaed väga suurt rolli lapse kehalise aktiivsuse ja arengu toetamisel (Connelly, Champagne, & Manningham, 2018; Isidori & Fazio, 2018). Eestis reguleerib õppe- ja kasvatustegevuse kavandamist ja korraldamist Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008), mille järgi on lasteaia üheks õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnaks liikumine (*edaspidi liikumisõpetus*). Riikliku õppekava alusel on liikumisõpetuse eesmärgiks, et laps mõistab kehalise aktiivsuse olulisust oma tervisele, tahab liikuda ja tunneb sellest rõõmu, pingutab sihipärase tegevuse nimel, tegutseb nii ükski kui ka rühmas ja peab kinni ohutus- ja hügieeninõuetest (Koolieelse lasteasutuse riiklik ..., 2008). Karvonen (2003) toob välja, et koolieelses lasteasutuses on liikumisõpetuse kõige olulisemaks eesmärgiks luua positiivseid liikumiskogemusi, samuti on tähtis toetada laste motoorset ja füüsilist arengut ning tõsta nende teadlikkust oma kehast ja selle võimetest.

Lasteaialapsed ei tegutse eesmärgipäraselt, vaid lähtuvad oma loomupärastest huvidest, seetõttu on oluline, et last ümbritsevad täiskasvanud toetaksid ja suunaksid lapse arengut (Clark, 2007). Eelkoolieas on lapse toetajateks peamiselt tema vanemad ja lasteaia töötajad: lasteaiaõpetajad ning olemasolu korral ka liikumis- ja muusikaõpetajad. Hamilton ja Ahrens (2018) tõid välja, et lasteaiaõpetajad keskenduvad õppetöös peamiselt akadeemiliste teadmiste õpetamisele, mistõttu on õppetöö suuremas osas suunatud akadeemilisele osale ning liikumine on pigem teise järguline. Õpetajad saavad eelkõige suurendada laste kehalist aktiivsust põimides igapäevasesse õppetöösse liikumist (Ministry of Education..., 2016). Lisaks lapse kehalise aktiivsuse suurendamisele on koolieelses eas väga oluline toetada ka laste motoorset arengut. Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2008) on välja toodud, et liikumisõpetuse sisuks on põhiliikumiste arendamine, liikumismängud, erinevad spordialad, tants, rütmika ning teadmised ohutusest, enesekontrollist ja hügieenist. Kõikide liikumisõpetuse komponentide toetamiseks ja arendamiseks annavad hea võimaluse regulaarsed struktureeritud liikumistunnid (Iivonen & Sääkslahti, 2014; Loprinzi, Davis, & Fu., 2015). Selleks, et struktureeritud liikumistegevused oleksid efektiivsed, on vajalik, et tegevusi viiks läbi teadlik õpetaja, kes tunneb laste kehalise arengu etappe ning teab, kuidas

lapsi erinevate etappide juures toetada, mõistab liikumiskontseptsioone ning loob lastele postviiseid liikumiselamusi (Hamilton & Ahrens, 2018; Karvonen, 2003).

Eestis ei pea lasteaedades tööl olema eraldi liikumisõpetajat, kui liikumise õppe- ja kasvatustegevusi viib läbi rühmaõpetaja (Koolieelse lasteasutuse personali miinimumkoosseis, 2015). Eestis on 2019/20 õppeaasta seisuga 614 koolieelset lasteasutust (Haridussilm, 2019a) ning töötavaid liikumisõpetajaid 478 (Haridussilm, 2019c). See tähendab, et paljudes lasteaedades liikumisõpetaja puudub ning liikumisõpetust annab rühmaõpetaja. Kahjuks on paljudel lasteaiaõpetajatel väga väike liikumisalane väljaõpe, selleks et arendada laste motoorseid oskuseid (Haav, Lõhmus, & Oja, 2019; Isidori & Fazio, 2018). Seetõttu jääb paljudel lastel puudu liikumisoskuste pädevusest, mis pärsib laste kehalise aktiivsuse suurenemist, eakaaslastega aktiivselt liikumistegevustes osalemist ja mõjutab laste liikumisharjumusi tulevikus (Hamilton & Ahrens, 2018). Vähene väljaõpe limiteerib võimalusi planeerida liikumistegevuste sisu nii, et see sisaldaks arenguliselt sobivaid tegevusi, mis annaks lastele teadmised ja oskused, et saavutada motoorsed kompetentsid (Hamilton & Ahrens, 2018).

Sellest tulenevalt on bakalaureusetöö eesmärgiks selgitada välja, kuidas mõistavad lasteaiaõpetajad liikumise olulisust, liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle läbiviimisel ning millised tegurid mõjutavad liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist. Töö teoreetilises osas antakse ülevaade kehalise aktiivsuse toetamistest lasteaias, motoorsete oskuste arengust ja selle toetamisest ning lasteaiaõpetajate ettevalmistusest ja ülikoolide õppekavadest. Töö empiirilises osas tuuakse välja, millised on Viljandimaa lasteaiaõpetajate arvamused liikumise olulisusest ja selle toetamise vajalikkusest, kuidas nad mõistavad liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle läbiviimisel ning millised tegurid mõjutavad liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist.

Teoreetiline ülevaade

Kehalise aktiivsuse toetamine lasteaias

Liikumisõpetuse üheks eesmärgiks on suunata lapsi olema kehaliselt aktiivsed ja luua neile positiivseid liikumiskogemusi (Koolieelse lasteasutuse riiklik ..., 2008). Mugav elustiil ja arenevad infotehnoloogiavahendid suurendavad lapse istumisaega (Kaldmäe & Piisang, 2003), mistõttu on probleemiks laste vähene kehaline aktiivsus. Maailma Terviseorganisatsioon (*s.a.*) defineerib kehalist aktiivsust, kui „mistahes skeetilihaste abil sooritatud liigutust, millega kaasneb energiakulu“ (para 1). Lapsed peaksid igapäevaselt

vähemalt 180 minutit aktiivselt liikuma, millest 60 minutit peaks liikumine olema tugeva või mõõduka intensiivsusega, pulssi tõstev ja higistama ajav (World Health Organization, 2019). Eesti Tervise Arengu Instituut osales üle-euroopalises uuringus IDEFICS (*Identification and prevention of dietary- and lifestyle-induced health effects in children and infants*), mille tulemustest selgus, et ainult 13% Eesti tüdrukutest ja 27% poistest liiguvad päevas vähemalt tund aega (Konstabel *et al.*, 2014; Ortega *et al.*, 2013), mis tähendab, et oluliselt vähem kui pooled Eesti lapsed liiguvad igapäevaselt soovitatava aja.

Kehaline aktiivsus on lapseas oluline, sest see ennetab ülekaalulisust, rasvumist ning haigestumist südame- ja veresoonkonnahaigustesse. Samuti tugevdab aktiivne liikumine lapse luustikku, südametööd ja füüsilist tervist (Isidori & Fazio, 2018; World Health Organization, 2019). Aktiivsete tegevuste käigus arenevad lapsel erinevad liikumisoskused ja kehalised võimed (painduvus, kiirus, tasakaal, koordineerimine, jõud ja vastupidavus), lapsel tekib parem tunnetus oma kehast ning areneb keha juhtimisoskus (Varava & Hermlin, 2009). Liikumine avaldab kasulikku mõju laste vaimsele tervisele parandades meeleolu ja leevendades stressi (Kaldmäe & Piisang, 2003; Ortega *et al.*, 2013). Lisaks sellele toetab kehaline aktiivsus lapse kognitiivset arengut mõjutades positiivselt tema taju, tähelepanu, mälu ja eneseregulatsiooni (Ministry of Education..., 2016).

Laste kehalise aktiivsuse suurendamisel on oluline, et rühmaõpetajad toetaksid igapäevaselt laste vajadust liikuda (Martin & Murtagh, 2017; Reunamo *et al.*, 2014). Koolieelne iga on avastamise aeg, kus laps tahab kõike uurida, katsetada ja läbi proovida. Lasteaiaõpetaja ülesandeks on luua lastele turvaline, mänguline ja mitmekülgne keskkond, mis julgustaks lapsi liikuma oma mängudes ja õppetegevustes. Kindlasti tuleks mitmekülgsest ära kasutada erinevaid võimalusi nii siseruumides kui ka õues (Ministry of Education..., 2016). Lasteaiaõpetajad saavad laste kehalist aktiivsust suurendada olles lastega igapäevaselt rohkem õues, lõimides liikumistegevusi igapäevasesse õppetöösse ning julgustades lapsi vaba mängu ajal liikuma (Martin & Murtagh, 2017; Reunamo *et al.*, 2014). Samuti on väga oluline, et õpetajad osaleksid ise liikumistegevustes ning näitaksid lastele positiivset eeskuju (Hamilton & Ahrens, 2018; Laande, 2019). Lasteaiaõpetaja liikumisharjumused ja osalus liikumistegevustes mängivad suurt rolli lapse aktiivsuses. Õpetajate vähene osalus ja toetus pärssivad laste kehalise aktiivsuse suurendamist (Hamilton & Ahrens, 2018). Kehalise aktiivsuse suurendamine mõjub hästi lapse tervisele, tujule ning õppimisele (Martin & Murtagh, 2017; Reunamo *et al.*, 2014). Laande (2019) uuris oma magistritöös lasteaiaõpetajate toetust laste kehalisele aktiivsusele ning uuringu tulemuste järel dustena leiti, et õpetajate hea eeskuju, laste julgustamine, pidev teadvustatud toetus igapäevasele

liikumisele ning erinevate lasteaia sise- ja väliskeskkonna võimaluste kasutamine aitab toetada laste kehalist aktiivsust lasteaia.

Laste kehalise aktiivsuse üheks mõjutajaks on nende tajutud motoorne kompetentsus. Mida pädevamana lapsed ennast erinevates motoorseid oskuseid vajavates liikumistegevustes tunnevad, seda aktiivsemad on nad oma igapäevategevustes (Loprinzi *et al.*, 2015). Erinevad uuringud on jõudnud järelduseni, et lapse motoorsete oskuste ja kehalise aktiivsuse vahel on seos - mida kehvemad on lapse motoorsed oskused, seda madalam on tema kehalise aktiivsuse tase (Iivonen *et al.*, 2013; Loprinzi *et al.*, 2015; Williams *et al.*, 2008). Kõige rohkem tuli esile seos laste edasiliikumisoskuste ja kehalise aktiivsuse vahel. Põhilised edasiliikumisoskused on jooksmine, kõndimine, hüppamine ja roomamine. Laste edasiliikumisoskuste arendamine võib olla oluliseks elemendiks kehalise aktiivsuse suurendamisel (Loprinzi *et al.*, 2015; Williams *et al.*, 2008).

Motoorsete oskuste areng ja selle toetamine lasteaia

Imikutel on kaasasündinud oskus istuda, seista, roomata ja kõndida, ilma et keegi peaks neid oskuseid neile õpetama (Clark, 2007). Need kaasasündinud oskused on aluseks edasiste motoorsete oskuste arenguks. Motoorsed oskused jagunevad oma loomult kaheks: üldmotoorsed ja peenmotoorsed oskused (Hamilton & Ahrens, 2018). Peenmotoorsed oskused on seotud käe- ja sõrmelihaste rakendamisega ning hõlmavad endas käte ja sõrmede liigutamist, kahe käe ja käe-silma koostööd. Üldmotoorsed oskused on seotud suurte lihaste rakendamisega ning hõlmavad endas keha transportimist ühest punktist teise, tasakaalu saavutamist või hoidmist ja jõu edasi andmist või saamist objektilt (Goodway, Ozmun, & Gallahue, 2012). Motoorseid oskuseid liigitatakse edasiliikumisoskusteks, vahendi käsitlemisoskusteks ja kehakontrollioskusteks (Clark, 2007; Lubans, Morgan, Cliff, Barnett, & Okely, 2010). Edasiliikumisoskused hõlmavad kogu keha liikumist ühest punktist teise, kaasaarvatud vahendil liikumine. Edasiliikumisoskused on näiteks jooksmine, kõndimine, ujumine, hüppamine, ronimine ja roomamine. Edasiliikumisoskuste alla kuuluvad ka vahendil liikumisoskused (suusatamine, uisutamine, jalgrattaga sõitmine jne). Kehakontrollioskused hõlmavad endas tasakaalu hoidmist kohapeal või liikudes, nendeks oskusteks on näiteks tasakaalu hoidmine, maandumine ja pööramine. Vahendi käsitlemisoskused hõlmavad vahendi kontrollimist käe, jalgade või teise vahendi abil. Vahendi käsitlemisoskuste alla kuuluvad näiteks viskamine, püüdmine ja palli löömine vahendiga, näiteks hokikepi või reketiga (Clark, 2007; Loprinzi *et al.*, 2015; Lubans *et al.*, 2010).

Motoorsed oskused ei kujune välja vanusega või lihtsalt olles aktiivne, vaid vajavad juhendamist, julgustamist ja harjutamist, et tekiks vilumus (Clark, 2007; Lubans *et al.*, 2010). Lapsed peavad omandama peamised motoorsed oskused eelkoolieas, sest kui selles vanuses on lapsel puudujääke mootorsetes oskustes või on kinnistunud valed võtted, siis on neid hiljem väga raske muuta (True *et al.*, 2018). Mida tugevama mootorsete oskuste põhja laps eelkoolieas omandab, seda rohkem võimalusi on tal tulevikus tegeleda erinevate füüsiliste tegevustega (Clark, 2007; Loprinzi *et al.*, 2015). Selleks, et saavutada pädevus mootorsetes oskustes, vajab laps palju erinevaid võimalusi mitmekülgseks aktiivseks liikumiseks ning erinevate liikumisoskuste omandamiseks (Reunamo *et al.*, 2014). Mootorsete oskuste arengut mõjutab ka lapse rüht, mille kujunemine on samuti oluline arenguetaap koolieelses eas (Kaldmäe & Piisang, 2003). Väga oluline on jälgida lapse rühti ning teadlikult toetada selle arengut kehaliste harjutustega. Erinevate rühihäirete vältimiseks ning rühi arengu toetamiseks on tähtis, et õpetaja teab arengu seaduspärasusi, rühi ealist arengut, tugiliikumisaparaadi koormustaluvust ning arvestab lapse kehaehituse ja kasvamise iseärasustega (Varava & Hermlin, 2009).

Tervise Arengu Instituudi läbiviidud uuringu kohaselt toimuvad enamustes Eesti lasteaedades regulaarsed liikumistunnid (Haav *et al.*, 2019). Struktureeritud liikumistunnid lasteaias annavad hea võimaluse toetada laste kehalist arengut - suurendada nende kehalist aktiivsust ning arendada mootorsete oskuseid (Iivonen & Sääkslahti, 2014; Loprinzi *et al.*, 2015). Hamilton ja Ahrens (2018) on välja toonud, et selleks, et lapsed saavutaksid pädevuse liikumisoskustes, tuleb pakkuda lastele struktureeritud liikumistegevusi, mis sisaldavad kehakontrolli- ja liikumistegevusi, mootorsete oskuste õpetust ning sihipäraseid tegevusi peenmootorika arendamiseks. Ainult läbi korrektse juhendamise, võimaluse harjutada ja saades pidevat tagasisidet õppimisprotsessis on lastel võimalus saada pädevaks ja oskuslikuks mootorsetes oskustes. Ilma eesmärgipärase juhendamiseta on kaheldav, et lapsed õpivad õigesti sooritama põhilisi mootorsete oskuseid (Hamilton & Ahrens, 2018). Samuti on Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2008) välja toodud, et liikumisalase õppetegevuse korraldamisel tuleb arendada laste põhiliikumisoskuseid, koordinatsiooni, rühti, tasakaalu, liikumisvõimet ja peenmootorikat ning õppetöö kavandamisel tuleb arvestada, et lapse liikumisoskused, -osavus ja -võimed arenevad pideva suunamise ja kordamise teel. Selleks, et struktureeritud liikumistegevused oleksid efektiivsed, on vajalik, et tegevusi viiks läbi pädev õpetaja (Hamilton & Ahrens, 2018).

Liikumisõpetaja peab tundma lapse mootorika arenemise etappe ning seda, kuidas last erinevate etappide juures toetada. Samuti on oluline teada põhiliikumisoskuste arenemise

alg-, põhi-, ning väljakujunenud etappi ja tunda ära, millises arenguetapis laps hetkel on (Karvonen, 2003). Liikumisõpetaja ülesanne on kavandada ja korraldada eakohaseid ning eesmärgistatud liikumistegevusi. Lisaks on liikumistegevuste läbiviimisel oluline, et liikumisõpetaja hindaks laste kehalist arengut ja oskusi ning tegutseks sellest lähtuvalt. Arengu jälgimine ja hindamine annab õpetajale infot iga lapse oskuste ja arengu kohta ning aitab püstitada järgmisi eesmäärke lähtudes nende individuaalsest arengutasemest (Laande, 2019). Laste motoorika hindamisel on oluline, et õpetajal oleksid teadmised motoorika kujunemise seaduspärasustest. Oluline on jälgida, mil viisil laps liigub, mitte kui kaugele ja kui kiiresti ehk oluline on liikumise kvaliteet (Karvonen, 2003).

Lasteaiaõpetajate ettevalmistus ja ülikoolide õppekavad

Eestis ei pea koolieelses lasteasutuses olema loodud eraldi liikumisõpetaja ametikohta, kui liikumise õppe- ja kasvatustegevusi viib läbi rühmaõpetaja (Koolieelse lasteasutuse personali..., 2015). Erinevad uurimused on välja toonud, et väga vähestel rühmaõpetajatel on liikumisalane haridus ning liikumisalane väljaõpe on väike (Haav *et al.*, 2019; Isidori & Fazio, 2018). Vähene väljaõpe seab kahtluse alla õpetajate oskuse planeerida liikumistegevusi nii, et need sisaldaks arenguliselt sobivaid tegevusi, annaks lastele vajalikud oskused ja teadmised, et saavutada motoorne pädevus. Samuti võib see pärssida laste kehalist aktiivsust, mootorsete oskuste arengut, laste liikumistegevustes osalemist ja mõjutada laste liikumisharjumusi tulevikus (Hamilton & Ahrens, 2018).

Tervise Arengu Instituut viis läbi uuringu, mille käigus sooritati kehalise võimekuse teste lastega, kellel oli eraldi liikumisõpetaja ning lastega, kellele andis liikumistunde rühmaõpetaja. Kehalise võimekuse testide tulemustest selgus, et lasteaedades, kus oli tööl liikumisõpetaja, oli rohkem lapsi, kelle tulemused olid keskmised või sellest paremad. Eriti paistsid liikumisõpetajaga lapsed silma käte jõus, jooksu osavuses ja kiiruses. Samuti kajastus uuringust, et lasteaedades, kus on tööl eraldi liikumisõpetaja, toetatakse liikumistundides laste kehalise võimekuse arengut teadlikumalt ja ühtlasemalt, kui lasteaedades, kus viivad liikumistundi läbi rühmaõpetajad (Haav *et al.*, 2019). Itaalias läbiviidud samalaadses uurimuses jõuti järeldusele, et lasteaiaõpetajad mõistavad kehalise arengu olulisust ja nad liiguvad lastega igapäevaselt, kuid lasteaiaõpetajate vähese ettevalmistuse ja praktika tulemusena on probleemiks see, et õpetajatel puuduvad tihti teadmised asjakohastest õpetamise strateegiatest ning nad kipuvad kasutama ebasobivaid meetmeid lapse kehalise arengu toetamiseks (Isidori & Fazio, 2018).

Koolieelse lasteasutuse pedagoogide kvalifikatsiooninõuete määruses (2013) on välja toodud, et lasteaiaõpetajate kvalifikatsiooninõueteks on pedagoogilised kompetentsid ja kõrgharidus. Õpetajate pedagoogilised kompetentsid on välja toodud õpetaja tase 6 kutsestandardis. Lisaks tase 6 kutsele on võimalik omandada tase 7 kutse, mis saadakse magistriõppe läbimisel ning tase 8 ehk meisterõpetaja, kes teeb tihedalt koostööd kõrgkooliga ning osaleb loome-ja arendustegevustes väljaspool organisatsiooni (Sihtasutus Kutsekoda, 2020).

Eestis saab lasteaiaõpetajaks õppida kahes ülikoolis: Tartu Ülikoolis koolieelse lasteasutuse õpetaja ja Tallinna Ülikoolis alushariduse pedagoogi õppekaval. Mõlemas ülikoolis saavad tulevased lasteaiaõpetajad liikumisalast väljaõpet ühe aine raames. Tallinna Ülikooli alushariduse pedagoogi õppekaval on aine „Muusika- ja liikumisõpetus alushariduses”, mille mahuks on 6 EAP (Tallinna Ülikool, 2002). Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava erialaainete moodulis on „Liikumisõpetus koolieelses eas”, mille mahuks on 3 EAP ning sellele lisaks on eraldi ainenäite „Muusikalised tegevused koolieelses eas“, mis sisaldab vähesel määral rütmikat ja tantsulist liikumist (Tartu Ülikool, 2019). Eestis eraldi koolieelse lasteasutuse liikumisõpetajaks õppida ei saa. Lasteaiaõpetajatel on võimalus oma liikumisalast väljaõpet täiendada erinevate koolituste kaudu. Tervise Arengu Instituudi läbi viidud uuringust selgus, et vaid pooled uuringus osalenud liikumistunde andvatest rühmaõpetajatest on käinud täiendkoolitusel ning tulemustest kajastus, et lastel, kelle õpetaja oli käinud viimase viie aasta jooksul mõnel liikumisalasel täiendkoolitusel, olid paremad tulemused kehalistes testides (Haav *et al.*, 2019).

Töö eesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva bakalaureusetöö uurimisprobleem tuleneb töö teoreetilisest osast. Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2008) alusel peab lasteaed tagama lastele mitmekülgse ja heal tasemel liikumisõpetuse, et areneksid lapse motoorsed oskused. Selleks, et liikumisõpetus oleks efektiivne ning laps omandaks vajalikud oskused, on aga vajalik, et liikumistegevusi viiks läbi teadlik ja koolitatud õpetaja (Hamilton & Ahrens, 2018). Samas aga lubab Koolieelse lasteasutuse personali miinimumkoosseis (2015) liikumise õppe- ja kasvatustegevusi läbi viia rühmaõpetajatel, kellel ei pea olema süvendatud liikumisalast väljaõpet. Sellest tulenevalt tekib küsimus, kas lasteaiaõpetajal, kelle liikumisalane väljaõpe on vähene või puudub üldse (Haav *et al.*, 2019; Isidori & Fazio, 2018), on piisavalt pädevad viima läbi liikumisõpetust. Sellest lähtuvalt on käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks välja

selgitada, kuidas mõistavad lasteaiaõpetajad liikumise olulisust, liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle läbiviimisel ning millised tegurid mõjutavad liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist.

Bakalaureusetöös otsitakse vastuseid järgnevatele uurimisküsimustele:

1. Millised on õpetajate arvamused liikumise olulisusest ja selle toetamise vajalikkusest?
2. Kuidas mõistavad õpetajad liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle korraldamisel?
3. Millised tegurid mõjutavad lasteaiaõpetajate aramusel liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist?

Metoodika

Lähtuvalt bakalaureusetöö eesmärgist ja uurimisküsimustest kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit, mida kasutatakse inimeste käitumise ja arvamuste uurimiseks (Õunapuu, 2014). Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas kuidas mõistavad lasteaiaõpetajad liikumise olulisust, liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle läbiviimisel ning millised tegurid mõjutavad liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist.

Valim

Valimi moodustamiseks kasutati eesmärgipärast valimit, mis tähendab, et valim moodustati kindlate kriteeriumite alusel (Laherand, 2008; Õunapuu, 2014). Valimi kriteeriumiteks oli, et intervjueeritav on omandanud koolieelse lasteasutuse õpetaja pedagoogilised kompetentsid ning töötab intervjuu toimumise ajal rühmaõpetajana lasteaia, kus puudub liikumisõpetaja ja õpetaja peab ise liikumisõpetust läbi viima. Uuritavate leidmiseks kasutati isiklikke kontakte ning seejärel lumepallivalimit, kus esialgsed uuritavad soovitasid uurijale teisi kriteeriumitele vastavaid õpetajaid (Laherand, 2008; Õunapuu, 2014). Uurimuses osalesid kaheksa Viljandimaa lasteaiaõpetajat, kes töötavad neljas erinevas lasteaia. Kõik intervjueeritavad töötasid lasteaia, kus puudub liikumisõpetaja ning õpetajad pidid ise läbi viima liikumistegevusi. Kuuel õpetajal on omandatud bakalaureusekraad ning kahel õpetajal rakenduslik kõrgharidus ning lisaks 320 tunnine eelpedagoogika õpe. Viis õpetajat töötas liitrühmas ning kolm õpetajat aiarühmas. Õpetajate keskmine tööstaaž oli 5 aastat. Laste arv rühmas varieerus 15-20ni. Uuringus osalemine oli vabatahtlik ning uurimuses osalenud rühmaõpetajate nimed asendati pseudonüümidega, et tagada nende konfidentsiaalsus. Õpetajate konfidentsiaalsuse tagamiseks ei ole bakalaureusetöös välja toodud kõiki taustandmeid.

Andmete kogumine

Andmete kogumiseks viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud. Poolstruktureeritud intervjuud annavad intervjuueerijale võimaluse muuta ettevalmistatud küsimusi või küsida intervjuueeritavalt täpsustavaid küsimusi (Laherand, 2008). Küsimuste koostamisel toetuti bakalaureusetöö kirjanduse ülevaatele ning uurimisküsimustele. Intervjuu kava koosnes neljast küsimusteplokist. Intervjuu kava algas sissejuhatava plokiga, kus olid küsimused taustandmete kohta ning teemasse sissejuhatavad küsimused. Edasi olid küsimused õpetaja väljaõppe, teadmiste ja oskuste kohta ning kolmandas plokis olid küsimused liikumisõpetuse korraldamise kohta. Intervjuu lõpetuseks küsiti teemat kokkuvõtvaid küsimusi. Intervjuu kava on esitatud lisa 1.

Uurimuse usaldusväärsuse suurendamiseks tehti prooviintervjuu, mille eesmärgiks oli kontrollida küsimuste arusaadavust, vajalikkust ja kattuvust ning vajadusel täpsustada ja täiendada intervjuu kava. Prooviintervjuu käigus tehti intervjuu kavale käsitsi märkmeid, et hiljem teha vajalikud muudatused. Pärast prooviintervjuud võeti kavast ära üks küsimus ning tehti intervjuu kavas mõned parandused, et muuta mõned küsimused arusaadavamaks ja avatumaks. Kuna peale prooviintervjuud suuri sisulisi muudatusi ei tehtud, kasutati intervjuu vastuseid andmete kodeerimisel ja analüüsimisel.

Intervjuud viidi läbi kaheksa õpetajaga. Lasteaiaõpetajatega võeti ühendust kas telefoni või e-maili teel, tutvustati bakalaureusetöö eesmärki ja uurimisküsimusi, küsiti nõusolekut uurimises osalemiseks ning nõusoleku korral lepiti kokku intervjuu läbiviimise aeg ja koht. Intervjuud viidi läbi 2020. aasta aprillikuus. Üks intervjuu viidi läbi isiklikult kokku saades ning seitse intervjuud viidi läbi Eestis kehtestatud eriolukorra tõttu interneti teel. Interneti teel intervjuueerimise võimaluse puudumise tõttu saadeti kahele intervjuueeritavale küsimused meili teel ning vastused saadi kirjalikult. Kokkusaamisel tutvustas ennast intervjuueerija, seejärel anti ülevaade bakalaureusetöö teemast ja eesmärgist. Enne intervjuu algust selgitati intervjuu läbiviimise korraldust, selgitati konfidentsiaalsuse tagamise põhimõtteid, vastamise vabatahtlikkust ning küsiti nõusolekut lindistamiseks. Intervjuud lindistati telefoni abil ning hiljem transkribeeriti. Intervjuu läbiviimisel küsiti intervjuu kavas olevaid küsimusi ning kahel korral esitati täpsustavaid lisaküsimusi. Intervjuu lõpus anti intervjuueeritavale võimalus soovi korral veel midagi lisada. Intervjuude keskmine pikkus oli umbes 30 minutit.

Andmeanalüüs

Intervjuude sisuline osa transkribeeriti täies mahus. Transkribeerimine on lindistatud intervjuu muutmine kirjalikuks tekstiks (Laherand, 2008). Transkribeerimisel kuulati kõigepealt intervjuu läbi ja siis hakati küsimuse haaval transkribeerima. Transkribeerimise käigus kuulati ära üks küsimus ja selle vastus ning üritati sõna-sõnalt vastus kirja panna. Seejärel kuulati vastust uuesti (vajadusel mitu korda) ning tehti parandusi ja täiendusi, et transkriptsioon oleks täpne. Transkribeerimisel on väga oluline, et intervjuueeritava jutt kirjutatakse ümber nii täpselt kui võimalik (Laherand, 2008). Intervjuusid transkribeeriti kuulates lindistust ja kirjutades vastused arvutisse, ühtegi rakendust transkribeerimisel ei kasutatud. Transkriptsioonide kontrollimiseks kuulati pärast transkribeerimist helisalvestist veelkord, et veenduda transkriptsiooni täpsuses. Usaldusväärsuse suurendamiseks saadeti transkriptsioonid lasteaiaõpetajatele ülevaatamiseks, kuid ükski õpetaja muudatusi teha ei soovinud. Intervjuueeritavate nimed asendati pseudonüümidega (õpetaja 1, õpetaja 2, ... jne). Transkriptsioonid olid keskmiselt viie lehekülje pikkused ning ühe intervjuu transkribeerimiseks kulus keskmiselt 2 tundi ja 30 minutit.

Bakalaureusetöö andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi, mille puhul keskendutakse teksti sisule ja kontekstile (Laherand, 2008). Transkribeeritud andmeid analüüsiti andmeanalüüsiprogrammi QCMap abil (*QCMap.org*), mis on programm andmete kvalitatiivseks sisuanalüüsiks. Transkribeeritud andmed salvestati teksti formaati ja laaditi QCMap programmi. Seejärel loeti läbi intervjuud ja leiti tähenduslikud üksused ning märgiti need koodidega. Kodeerimise eesmärgiks on lõhkuda tekst väikesteks osadeks ning mõista teksti sisu ning seejärel arendada tekstist välja erinevad alakategooriad ja luua süsteem (Laherand, 2008). Kui kõik intervjuud olid läbi vaadatud, siis jaotati sarnase tähendusega koodid alakategooriatesse ning need omakorda peakategooriatesse. Ala- ja peakategooriate moodustumine on välja toodud Tabelis 1.

Tabel 1. Ala- ja peakategooria moodustumine

Koodid	Alakategooriad	Peakategooriad
<ul style="list-style-type: none"> ○ Rühmaõpetajate suur koormus ○ Vahendite puudus ○ Ruumipuudus ○ Ajapuudus ○ Eraldi liikumisõpetaja ○ Erinevad vanusegrupid koos 	Õpetajast mittelähtuvad tegurid	Liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist mõjutavad tegurid

Tulemused

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas mõistavad lasteaiaõpetajad liikumise olulisust, liikumisõpetuse sisu ja oma rollist selle läbiviimisel ning millised tegurid mõjutavad liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist. Andmeanalüüsi tulemusena moodustus esimesest uurimisküsimusest kaks peakategooriat, teisest küsimusest kolm peakategooriat ja kolmandast kaks peakategooriat. Saadud tulemused esitatakse uurimisküsimuste ning kategooriate kaupa. Uurimisküsimuste tulemuste juurde on välja toodud andmete analüüsimisel moodustunud pea- ja alakategooriad. Tulemuste kinnitamiseks ja ilmetamiseks on lisatud tsitaadid uuritavate intervjuudest. Tsitaate on keeleliselt vähesel määral toimetatud vältimaks parasiitsõnu ja sõnakordusi. Tsitaadid on välja toodud kaldkirjas ning tsitaadist välja jäänud tekstiosa on märgitud tähisega /.../. Tsitaadi lõpus on sulgudesse märgitud intervjueritud õpetaja pseudonüüm.

Liikumise olulisus ja toetamine

Esimese uurimisküsimuse “Millised on õpetajate arvamused liikumise olulisusest ja selle toetamise vajalikkusest?” andmete analüüsimisel tekkis kaks peakategooriat: 1) liikumise olulisus ja 2) liikumise toetamine.

Liikumise olulisus. Kõik uuritavad õpetajad nõustusid, et liikumine on lapse arengu seisukohalt väga oluline, välja toodi liikumise positiivne mõju lapse tervisele, kehalisele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele arengule. Õpetajad selgitasid, et liikumine aitab ennetada laste ülekaalulisust, vähendada stressi ja võimaldab lastel ennast välja elada.

Pean väga tähtsaks, et lapsed saaksid ennast igapäevaselt liigutada. Tänapäeva lapsed kalduvad ülekaalulisuse poole, siis on vaja neid varakult rohkem liikuma utsitada. Nutiseadmed ja ebatervislik toitumine ei tee laste füüsilisele vormile head. (Õpetaja 2)

Intervjueritavad tõid välja, et liikumine aitab lastel luua sotsiaalseid suhteid, kogeda kaotust ja võidurõõmu. Samuti rõhutasid kolm rühmaõpetajat, et liikudes kujunevad lapsel liikumisharjumused, mis kanduvad üle täiskasvanuella. Veel toodi välja, et liikudes arenevad lapse motoorsed oskused.

/.../ Läbi liikumise saab laps vaimselt puhata, füüsiliselt areneda, ennast välja elada, luua sotsiaalseid suhteid. Samuti osata käituda võistlusmomendis, tunda kaotusvalu ning võidurõõmu...(Õpetaja 3)

Liikumise toetamine. Uuritavad õpetajad rõhutasid, et on vajalik toetada laste liikumist, sest lapsed liiguvad väljaspool lasteaeda väga vähe, rühmaruumid ei võimalda

lastel olla piisavalt aktiivsed ning lastel on loomupäraselt suur liikumisvajadus.

Intervjueeritavad tõid vähese liikumise põhjusteks pikad lasteaiapäevad, autoga liikumine, nutiseadmete kasutamine ja siseruumides ajaveetmine.

/.../ Neil on vaja liikuda, juba lihtsalt aktiivsed olla. Lapsed ei liigu väljaspool lasteaeda praktiliselt üldse, no väga paljud. Nad tuuakse ju autodega lasteaeda, nad viiakse autodega ära ja pärast lasteaeda nad on kodus, ..toas ja lasteaias on nad ka tegelikult väga palju toas. Et rühmas ju joosta ja selliseid aktiivseid liikumisvõimalusi ju väga palju ei ole. (Õpetaja 1)

/.../ Lastel on suur liikumisvajadus ja ma arvan, et on oluline seda võimaldada. (Õpetaja 7)

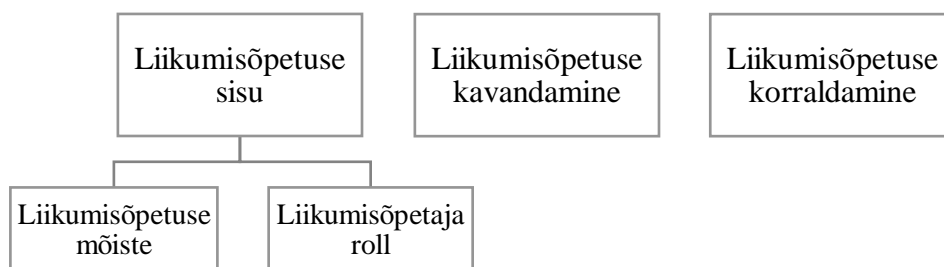
Uuritavad õpetajad tõid välja, et toetavad laste kehalist aktiivsust lõimides õppetegevustesse liikumist, julgustades lapsi õues liikuma ning käies jalutuskäikudel või matkadel. Lisaks mainisid õpetajad, et aeg-ajalt viiakse läbi spontaanseid liikumistegevusi lähtudes liikumise vajalikkusest ja laste soovidest.

Erinevatesse õppemängudesse põimin liikumist sisse. Samuti käime iga päev õues ja võimalusel ka kaks korda, kui õue ei saa minna siis käime üleval saalis, et lapsed saaksid joosta ja liikuda. Õues on lastel põhiliselt vaba mäng, kuid aeg-ajalt teeme ka erinevaid liikumismänge. (Õpetaja 5)

Peaaegu kõiki õppetegevusi on võimalik korraldada läbi liikumise. Näiteks tähemärkide õpetamiseks kasutasin saali seinale kinnitatud tähti ning laps pidi palliga viskama nimetatud tähe pihta. Lihtsalt tuleb välja mõelda tegevus, mis last huvitab. Tihtipeale on liikumistegevus ka väljaspool planeeringut, lihtsalt spontaanselt, kui tuleb lastelt soov. (Õpetaja 6)

Liikumisõpetuse sisu ja õpetaja roll

Teise uurimisküsimuse „Kuidas mõistavad õpetajad liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle korraldamisel?“ alla moodustusid kolm peakategooriat: 1) liikumisõpetuse sisu; 2) liikumisõpetuse kavandamine ja 3) liikumisõpetuse korraldamine. Teise uurimisküsimuse tulemused on töös välja toodud peakategooriate kaupa.



Joonis 1. Teise uurimisküsimuse alla tekkinud pea- ja alakategooriad

Liikumisõpetuse sisu. Andmeanalüüsi tulemusena eristusid kaks alakategooriat: 1) liikumisõpetuse mõiste ja 2) liikumisõpetaja roll.

Liikumisõpetuse mõiste. Enamus uuritavad töid liikumisõpetust kirjeldades välja, et liikumisõpetus on tehniliste oskuste õpetamine, lapse kehalise arengu toetamine, eesmärgistatud ja organiseeritud liikumistegevus. Õpetajad rõhutasid, et liikumisõpetus ei ole vaid liikumine ja liikumismängude mängimine, vaid hõlmab endas tehnilisi ja eesmärgistatud tegevusi. Üks õpetaja tõi välja võrdluse, et liikumisõpetus on nagu kehalise kasvatus tunde.

Minu jaoks tähendab see nii-öelda eraldi liikumistundi, kus siis arendatakse eesmärgipäraselt laste liikumisoskuseid. (Õpetaja 8)

See peaks olema ikkagi selline tehniline pool, et ei ole ainult liikumismängud või siis liikumine, et sa lähed lastega õue ja siis nad jooksevad lihtsalt ringi. See peaks olema eesmärgistatud, sellised tehnilised võtted, laste jälgimine ja siis oskuste õpetamine. (Õpetaja 1)

Seitse uuritavat töid välja, et lasteaia peaks tagama liikumisõpetuse, sest liikumisõpetuse abil omandab laps vajalikud liikumisoskused, lapsel kujunevad liikumisharjumused ning rõhutati liikumise positiivset mõju tervisele, füüsilisele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele arengule. Üks õpetaja arvas, et oleks tore kui lasteaia liikumisõpetus, kuid kui seda ei ole, siis ei ole.

Liikumisõpetaja roll. Põhiliselt kirjeldasid uuritavad rühmaõpetajad liikumisõpetaja põhiülesannetena laste füüsilise arengu toetamist, eesmärgistatud ja eakohaste liikumistegevuste kavandamist ja korraldamist ning lapse arengu hindamist. Sellest lähtuvalt toodi välja, et liikumisõpetajal peaksid olema teadmised, mida laps mingil arengutasemel oskama peab ning mis järjekorras ja kuidas oskuseid õpetada. Samuti peab liikumisõpetaja teadma õigeid tehnikaid ja võtteid ning millised suuremad arengukalded võivad lastel esineda ja kuidas neid toetada.

Liikumisõpetaja peaks ju tegema, mm... nagu läbimõeldult neid eakohaseid liikumismänge. Siis ta peaks hindama seda, kuidas laps mingit asja oskab, kuidas ta liigub, kuidas on tasakaal, kas tal on õiged võtted, õiged tehnikad ja siis neid sellele vastavalt arendama. (Õpetaja 1)

Uuritavad õpetajad töid veel välja, et liikumisõpetaja ülesandeks on tekitada lastes liikumishuvi, propageerida liikumist, toetada rühmaõpetajat ja lõimida tegevusi nädala- või kuuteemaga.

Liikumisõpetaja ülesandeks on viia lapsed liikumise juurde ja tekitada neis tahet liikuda. (Õpetaja 3)

Liikumisõpetuse kavandamine. Kõik intervjueeritavad tõid välja, et nad kasutavad liikumistegevuste planeerimisel internetti ja erinevaid metoodilisi materjale. Mitmed õpetajad tõid veel välja, et tegevuste planeerimisel lähtuvad nad nädala- või aastaplaanist ning riiklikust õppekavast. Samuti tõi üks uuritav välja, et liikumisõpetuse kavandamisel kasutab ta laste arengutabeleid.

Ma kasutan internetti ja siis neid raamatuid, kus on igast õppemänge ja vahel mõtlen ise välja. (Õpetaja 1)

Tavaliselt võtame paarilisega arengutabelist aluseks mõne oskuse või oskused, mida lapsed peaksid omandama ja siis sellest lähtuvalt teeme midagi. (Õpetaja 5)

Neli õpetajat tõid välja, et lähtuvad liikumisõpetuse planeerimisel nädala teemast ja kavandavad temaatilisi liikumistegevusi. Samuti mainiti, et tegevusi planeeritakse tavaliselt koos teise õpetajaga või on tegevuste planeerimine õpetajate vahel ära jagatud.

Tegevusi katsume planeerida nii, et kõik vanusegrupid saaksid tegutseda. Üks õpetaja võtab enda hallata vanemad lapsed 4-7aastased ja teine nooremad /.../. (Õpetaja 3)

Lähtume liikumises terveks kuuks seatud eesmärgist ning õppetegevuse nädala teemadest. Rühmas töötab kaks õpetajat ning üle nädala planeerivad nad liikumistunniks tegevusi... (Õpetaja 3)

Liikumisõpetuse korraldamine. Tulemustest selgus, et osad lasteaiaõpetajad viivad liikumisõpetust läbi regulaarselt ja ülejäänud mitte. Üks õpetaja kirjeldas, et viib liikumisõpetust läbi kaks korda nädalas. Kolm uuritavat viivad liikumisõpetust läbi ühe korra nädalas ja teistel ei toimu liikumine regulaarselt, vaid nädalate lõikes erinevalt.

Kui me käime spordihoones, siis lapsed kõigepealt jooksevad sihitult ringi ja siis mõtleme paarilisega, mida me seekord teeme ja siis vaatame vanuse järgi. Oleneb lastest ka, kes kohal on. Siis teeme vahepeal neid arengu hindamisi ning vahepeal teeme kohapeal väikeses saalis midagi või siis õues erinevaid mänge. Samuti laseme lastel õues vabalt joosta ja mängida. Sellist eesmärgipärast ja järjepidavat õpetamist, meil otseselt ei ole. (Õpetaja 1)

Rühmaõpetajad viivad läbi lastele kaks liikumistegevust nädalas ning lisaks veel õuetegevused, jalutuskäigud ja matkad. (Õpetaja 4)

Kõik intervjueeritavad lasteaiaõpetajad tõid välja, et liikumisõpetuse läbiviimisel mängivad nad lastega erinevaid liikumismänge. Kolm õpetajat tõid välja tegevusi, mis

keskenduvad mõnele oskusele või oskustele, näiteks tõid õpetajad välja, et tehakse lastele takistusradu, teatevõistlusi või mängitakse pallimänge.

Saalis kahes erinevas grupis näiteks takistusraja läbimine, kus kõik lapsed suunduvad külla päikese poole, läbides erinevaid ettesattuvaid ohte: soomülkad-rõngad, helikopterid- hüppenöörid, koopad-torud, metsatee- koonused ja muu selline. (Õpetaja 3)

Isiklikult minul... tervitus rivistumisega, siis tegevus, liikumismäng, lastel vaba tegevus, tegevuse lõpp rivistusega. Lõpus enesele pai tegemine, et olin lihtsalt suurepärase ja lõpuluuletus. (Õpetaja 4)

Kaks uuritavat mainisid oma intervjuudes, et alustavad oma tegevusi soojendusharjutustega. Kolme õpetaja vastustest kajastus, et laste eesmärgipärast arendamist ei tehta vaid keskendutakse sellele, et hoida lapsed kehalise aktiivsuse või lähtutakse suurematest puudustest. Liikumist viiakse suuresti läbi kogu rühmaga, kuid kaks õpetajat mainisid, et lapsed jagatakse kahte gruppi.

Teisipäeviti käime spordihoones ja siis nad jooksevad seal. /.../ Sellist eesmärgipärast ja järjepidavat õpetamist, meil otseselt ei ole. Me lihtsalt pigem jälgime lapsi, kes on vähem arenenud. Kui arengukaartide või valdkonnaraamatu järgi on mõned oskused puudu, siis lõimidki neid tegevusi mängudesse. (Õpetaja 1)

Intervjueeritavad tõid välja, et lisaks liikumistegevuste läbiviimisele korraldatakse lasteaia ka erinevaid liikumisüritusi. Kõige rohkem korraldatakse liikumisüritustena spordipäevi. Viis õpetajat tõid välja, et spordipäevi viiakse läbi kevadel ja sügisel ning üks õpetaja vastas, et nemad korraldavad spordipäeva igal aastaajal. Samuti toodi välja, et liikumisüritustena tehakse erinevaid matku, sportlikke perepäevi, ühisüritusi teiste asutustega ning toodi ka välja lasteaia kontserdid, kuhu on lõimitud tantsimine või võimlemine.

Liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist mõjutavad tegurid

Kolmanda uurimisküsimuse „Millised tegurid mõjutavad lasteaiaõpetajate arvamusel liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist?“ alla moodustusid kaks peakategooriat: 1) õpetajast lähtuvad tegurid ja 2) õpetajast mittelähtuvad tegurid.

Õpetajast lähtuvad tegurid. Uuritavad lasteaiaõpetajad tõid oma intervjuudes välja erinevaid õpetajast lähtuvaid tegureid, mis mõjutavad liikumisõpetuse planeerimist ja läbiviimist. Kõige enam rõhuti õpetajate ettevalmistusele ja koolitusvajadusele. Toodi välja, et õpetajate vähestest teadmistest ja oskustest tingituna on tekkinud liikumisõpetuse kavandamisel ja korraldamisel probleeme.

/.../ Üldse on probleemiks see, et sa võid vaadata raamatust, mis need eeldatavad tulemused on, aga kuidas sa selleni jõuad ja kas sa oled kõigest õieti aru saanud, et kuidas neid oskuseid õpetada. (Õpetaja 1)

Kindlasti suurimaks probleemiks võib olla vähesed teadmised ja oskused ning ilmselt sellest tingituna võib esineda juba teisi probleeme... (Õpetaja 7)

Intervjuu vastustest selgus, et kaks õpetajat kaheksast hindasid oma liikumisalast väljaõpet heaks, mõlemad õpetajad on bakalaureusekraadiga ning on ka lisaks käinud mõnel liikumisalasel koolitusel. Teised õpetajad hindasid oma taset nõrgaks ning kahel juhul toodi välja, et teadmisi on nii palju, kui ülikoolis õpetati. Üks õpetajatest on käinud rahvatantsukoolitusel, kust saadud teadmisi sai rakendada ka lasteaia liikumisõpetuse läbiviimisel. Teised õpetajad pole liikumisalastel täiendkoolitustel käinud.

Väljaõpe on kehva, nii palju kui ülikoolis liikumise teemat puudutati, aga seda oli väga vähe. (Õpetaja 5)

Intervjueeritavad õpetaja tõid välja, et liikumisõpetust võiks lasteaia läbi viia spetsialiseerunud liikumisõpetaja või peaksid rühmaõpetajad olema hästi koolitatud. Samuti toodi välja, et liikumisalaseid täiendkoolitusi peaks korraldama kõikidele rühmaõpetajatele, sest osades lasteaedades liikumisõpetajad puuduvad või on õpetajal vaja aeg-ajalt liikumisõpetajat asendada. Lisaks täiendkoolitustele mainiti ka, et ülikoolides võiks liikumise teemat puudutada rohkem sügavuti.

Kindlasti oleks vaja täiendkoolitusi neile rühmaõpetajatele, kes peavad ise liikumist andma. Kuid kindlasti võiks neid täiendkoolitusi saada kõik rühmaõpetajad või siis ülikoolides puudutada seda teemat rohkem sügavuti. (Õpetaja 7)

/.../ Liikumisõpetajat on vaja aeg-ajalt asendada, siis on koolitatud rühmaõpetaja pädev seda tegema. Lisaks on paljudes väiksemates lasteaedades töökorraldus selline, et eraldi liikumisõpetajat majas polegi ning liikumist viivad läbi rühmaõpetajad. (Õpetaja 6)

Uuritavad tõid välja, et kõige rohkem vajaksid nad praktilisi koolitusi, kus õpetatakse õigeid tehnikaid ja võtteid, kuidas lapsi õpetada. Samuti toodi välja, et oleks vaja koolitusi, mis puudutaks liikumistundide läbiviimist erinevates rühmatüüpides ning koolitusi erinevate vahendite ja nende kasutusvõimaluste kohta.

Mõnda koolitust selle kohta, mis vanuses, midagi lastele peaks õpetama ja kuidas. Samuti seda, kuidas üles ehitada liikumistundi, võimalusel veel liitühma puhul. (Õpetaja 5)

Andmeanalüüsi põhjal selgus, et uuritavates õpetajatest kaks on teadlikud, millisel arenguetapil mingisuguseid oskuseid tuleb õpetada. Nendest õpetajatest üks selgitas, et on õppinud neid nii koolis, kui ka erinevatel koolitustel ning teine lisas, et on iseseisvalt nende kohta lugenud ja uurinud. Teised õpetajad ei olnud oma teadlikkuses kindlad ja lisasid, et vajavad abimaterjale kõrvale.

Ega ma õieti ei teagi, nii palju kui ma vaatan neid arengutabeleid ja siis sealt oskuseid, mida laps võiks osata. (Õpetaja 5)

Seitse uuritavat õpetajat tõid välja, et nad olid murelikud, kui said teada, et peavad hakkama liikumistegevusi ise läbi viima. Kõige rohkem rõhutati, et õpetajad polnud kindlad, mida lapsed peaksid oskama, kuidas neid õpetada ja kuidas korraldada liikumistegevusi. Üks õpetaja tõi välja, et tema esimene emotsioon oli positiivne.

Nõutu. Üks asi on tund kokku panna samaealistele lastele aga palju keerulisem on seda teha erinevas vanuses lastele ning teha seda nii, et kõigil oleks tagatud eakohane areng, põnevus ning turvalisus. Lisaks sellele osata märgata lapse füüsilises arengus erisusi ning nii-öelda õiges vanuses viia läbi just õigeid harjutusi ja seda mänguliselt. (Õpetaja 3)

See, et ma ei oska, et ma ei tea mida ma nendega tegema pean. Eriti liitrühmas, kus on nii palju neid vanuseid, siis mõtledki, et misasja ma nüüd nendega tegema pean? (Õpetaja 1)

Õpetajast mittelähtuvad tegurid. Intervjueeritavad tõid oma vastustes välja, et liikumisõpetuse korraldamist mõjutavad liikumisõpetaja olemasolu, rühmaõpetajate koormus, rühmatüüp, ruumi ja vahendite olemasolu. Uuritavad rõhutasid, et spetsialiseerunud liikumisõpetaja oleks pädevam liikumisõpetust läbiviima ning eraldi õpetaja võimaldaks lastega tegeleda väiksemates gruppides ning lastel oleks vaheldust. Takistava tegurina toodi välja lasteaiasõpetajate suur koormus, mille tõttu ei jõuta minna süvitsi ning aega tegevuste planeerimiseks on vähem.

Liikumisõpetust võiks soovitavalt anda liikumisõpetajad, sest ühele kindlale alale spetsialiseerudes saavutab paremad tulemused. Nii-öelda Hunt Kriimsilma seitsme ametiga ei jõua alati süvitsi minna. Lisaks on lastel vaheldus, kui liikumist annaks teine inimene teise käekirjaga, kui on nende rühmaõpetaja. (Õpetaja 3)

Liikumisõpetust mõjutavate teguritena toodi veel välja ruumi ja vahendite olemasolu. Kolm õpetajat rõhutasid, et kõige olulisem liikumisõpetuse korraldamisel on ruumi olemasolu. Nad põhjendasid, et vahendeid on võimalik teha ise või kasutada käepäraseid vahendeid, kuid olemas peab olema ruum, kus lapsed saaksid vabalt liikuda. Kõige enam

nimetati vajalikke vahenditena erinevaid palle. Samuti toodi välja, et olemas võiks olla hüppenöörid, koonused, madal poom, kaldteed, väiksed tõkked, matid ja linnid.

Kindlasti võiks olla ruum, kus saab vabalt liikuda. Ja vahenditest kõige olulisemaks pean ehk erinevaid palle. Erinevad vahendid aitavad kindlasti mitmekesistada liikumistundi, aga vahendite puudumisel leiab leidlik õpetaja kindlasti muid viise, kuidas mingeid oskuseid õpetada. (Õpetaja 5)

Üks õpetaja tõi välja, et nende lasteaia saal on väga väike, seetõttu nad viivad liikumistegevusi läbi õues, kui ilm seda võimaldab. Neli lasteaiaõpetajat tõi välja, et nad saavad suurt ruumi kasutada vaid korra nädalas ning nendest kaks õpetajat lisasid, et ruum asub väljaspool lasteaeda, kohalikus spordihoones. Samuti tõi üks õpetaja välja, et nende lasteaia on vähe võimlemiseks mõeldud vahendeid.

/.../ Meie rühma puhul on ka probleemiks see, et spordihoone on kaugel ja sinna jalutamine ja tagasitulek võtab juba palju lisa aega. (Õpetaja 5)

Kuna lasteaia saal on väike, siis mõjutab ruumipuudus, kui ilm ei võimalda õues tegevusi teha. (Õpetaja 6)

Uuritavad liitrühmaõpetajad tõi välja, nende liikumisõpetuse korraldamist mõjutab laste suur vanusevahe rühmas. Õpetajad selgitasid, et keeruline on planeerida tegevusi, mis oleks kõigile eakohased ja samuti on laste erineva vanuse tõttu keeruline mängida meeskonnamänge, kuna ühes vannusegrupis võib olla vähe lapsi. Samuti toodi välja, et liitrühma puhul on oluline teise õpetaja olemasolu, sest muidu on keeruline lapsi jagada.

/.../ meil on see ka, et ühes vanusegrupis on vähe lapsi ning võistkondlikke mänge ei saa mängida rühmaga. Ehk siis neid võistkonna mänge on liitrühmas raske teha. Ja meil on terve rühm koos ja kui sa tahad suuremate lastega midagi teha, siis need väiksemad lapsed kõrval segavad natukene. (Õpetaja 1)

Arutelu

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas mõistavad lasteaiaõpetajad liikumise olulisust, liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle läbiviimisel ning millised tegurid mõjutavad liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist.

Esmajoones uuriti lasteaiaõpetajatelt, millised on nende arvamused liikumise olulisusest ja selle toetamise vajalikkusest. Uurimuse tulemustest võib järeldada, et kõik õpetajad peavad liikumist ja selle toetamist oluliseks. Õpetajad tõi välja, et liikumine avaldab positiivset mõju laste tervisele ja erinevatele arenguvaldkondadele. Neid kõiki aspekte kinnitavad erinevad artiklid ja uurimused (Isidori & Fazio, 2018; Ministry of

Education..., 2016; Ortega *et al.*, 2013; World Health Organization, 2019). Kolm uurimuses osalenud õpetajat tõid välja ka kehalise aktiivsuse olulisuse liikumisharjumuste kujunemisele. Samuti toodi välja liikumise mõju liikumisoskuste arengule. Varava ja Hermlin (2009) on välja toonud, et olles kehaliselt aktiivne arenevad lapsel erinevad liikumisoskused ja kehalised võimed (painduvus, kiirus, jõud, tasakaal, koordineatsioon ja vastupidavus).

Intervjueeritavad tõid välja, et laste liikumist on vaja toetada, sest lapsed on väljaspool lasteaeda inaktiivsed, rühmaruumid ei võimalda olla lastel liikuvad ning lastel on suur liikumisvajadus. Õpetajad selgitasid, et laste vähene aktiivsus väljaspool lasteaeda võib olla seotud nutiseadmete laialdase kasutuse ja mugava elustiiliga, mida on välja toonud ka Kaldmäe ja Piisang (2003). Uuritavad toetavad laste liikumisvajadust lõimides liikumist õppetegevustesse, lastes lastel õues vabalt liikuda, käies jalutuskäikudel ning viies läbi spontaansid liikumismänge. Laande (2019) magistritöös jõuti järelduseni, et õpetajate eeskuju, laste julgustamine, igapäevane toetus liikumisele aitab toetada laste kehalist aktiivsust. Seda kinnitavad ka Martin ja Murtagh (2017) ning Reunamo jt. (2014).

Järgnevalt uuriti kuidas mõistavad rühmaõpetajad liikumisõpetuse sisu ja oma rolli selle korraldamisel. Kokkuvõtvalt võib öelda, et lasteaiaõpetajate jaoks sisaldab liikumisõpetus: tehniliste oskuste õpetamist, laste kehalise arengu toetamist ja eesmärgistatud ning organiseeritud liikumistegevuse läbiviimist. Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2008) on välja toodud, et liikumisõpetuse läbiviimisel tuleb arendada lapse liikumisoskuseid ja kehalisi võimeid ning tegevuste kavandamisel tuleb silmaspidada, et liikumisoskused ja -võimed arenevad pideva suunamise ning kordamise teel. Karvonen (2003) on samuti välja toonud, et lasteaias on liikumisõpetuse kõige tähtsamaks eesmärgiks luua rõõmupakkuvaid liikumiselamusi ning toetada laste mootorset ja füüsilist arengut. Kõik peale ühe uurimuses osalenud õpetaja tõid välja, et väga oluline on tagada lasteaias liikumisõpetus. Üks õpetaja arvas, et oleks tore kui lasteaias oleks liikumisõpetus, kuid kui seda pole, siis pole. Hamilton ja Ahrens (2018) on välja toonud, et mootorse pädevuse saavutamiseks, tuleb lastele pakkuda regulaarseid struktureeritud liikumistegevusi. Tegevused peaksid sisaldama mootorsete oskuste sihipärast õpetust, võimalust harjutada ja pidevat tagasidet õppeprotsessis, sest ilma eesmärgipärase juhendamisetä on küsitav, kas lapsed omandavad õiged võtted (Hamilton & Ahrens, 2018).

Õpetaja põhiülesanneteks liikumisõpetuse korraldamisel peavad uuritavad laste füüsilise arengu toetamist, eesmärgistatud ja eakohaste liikumistegevuste kavandamist ja korraldamist ning lapse arengu hindamist. Samamoodi on õpetaja rolli kirjeldanud ka Karvonen (2003) tuues välja, et liikumisõpetaja ülesanne on kavandada ja korraldada

eakohaseid ning eesmärgistatud tegevusi lähtudes lapse kehalise arengu tasemest.

Liikumisõpetaja ülesannetena toodi veel välja lastes liikumishuvi tekitamine, liikumise propageerimine, rühmaõpetaja toetamine ja tegevuste lõimimine nädala- ja kuuteemadega.

Intervjueeritavate vastustest selgus, et õpetajal peaksid olema teadmised: laste arenguetappidest ja võimalikest arengulistest kõrvalekalletest ning oskused arendada ja toetada lapsi õigete tehnikate ja võtete abil. Hamilton ja Ahrens (2018) on toonud välja, et selleks, et liikumisõpetus oleks efektiivne on vajalik, et tegevusi viiks läbi pädev õpetaja, kes tunneb laste kehalise arenguetappe ning teab, kuidas lapsi erinevate etappide juures toetada.

Seega töid õpetajad välja liikumisõpetuse korraldamisel tuleks läbi viia eesmärgistatud ja organiseeritud liikumistegevusi, mille raames arendatakse laste tehnilisi liikumisoskuseid. Ning õpetaja roll liikumisõpetuses on kavandada ja korraldada liikumisõpetust, luua positiivseid liikumiskogemusi ning hinnata laste kehalist arengut. Kõik uurimuses osalenud lasteaiaõpetajad peavad ise liikumisõpetust läbi viima ning sellest tulenevalt uuriti, kuidas nad kavandavad ja korraldavad liikumisõpetust. Liikumistegevuste planeerimisel kasutavad intervjueeritavad kõige enam internetti ja metoodilisi materjale. Neli õpetajat töid välja, et planeerimist lähtuvad nad nädalateemast ning kavandavad temaatilisi liikumistegevusi. See võib tuleneda sellest, et lasteaia kõiki õppe- ja kasvatustegevusi lõimitakse väga suurel määral, millest tulenevalt teevad rühmaõpetajad seda ka liikumistegevuste puhul.

Korraldusliku poole pealt kerkis esile tõsiasi, et osad õpetajad viivad liikumisõpetust läbi regulaarselt, kuid mõned õpetajad seda ei tee. Neli uuritavat viib läbi regulaarseid liikumistegevusi 1-2 korda nädalas, kuid ülejäänud neli õpetajat regulaarselt liikumistegevusi ei korralda, vaid liikumistegevusi tehakse nädalate lõikes erinevalt. Liikumistegevustena tehakse kõige rohkem liikumismänge. Kolm õpetajat töid välja, et viivad läbi tegevusi, mis keskenduvad kindlale oskusele või oskustele. Oskuste arendamiseks tehakse takistusradu, teatevõistlusi või mängitakse erinevaid pallimänge. Kolme õpetaja vastustest kõlas, et eesmärgipäraselt laste oskusi ei arendata, vaid pigem hoitakse lapsed kehaliselt aktiivsed. Hamilton ja Ahrens (2018) on välja toonud, et selleks, et liikumisõpetus oleks efektiivne, tuleb lastele pakkuda struktureeritud liikumistegevusi, mis sisaldaks erinevaid liikumistegevusi ja mootorsete oskuste sihipärast õpetust. Järeldusena võib tuua, et rühmaõpetajad on teadlikud küll liikumisõpetuse sisust ja õpetaja rollist, kuid sellest olenemata ei vii osad õpetajad liikumisõpetust vastavalt sellele läbi. Tekib küsimus, kas see on tingitud õpetajate puudulikest teadmistest ja oskustest või on see seotud õpetajate väärtuste ja hoiakutega. Sarnasele järeldusele jõuti ka Itaalias läbiviidud uurimuses, kus

tulemustest selgus, et rühmaõpetajad on teadlikud liikumise olulisusest ja mõjust ning liiguvad lastega igapäevaselt. Kuid probleemiks on see, et õpetajate vähese väljaõppe põhjusena puuduvad õpetajatel tihti teadmised asjakohastest õppemeetoditest ning nad kipuvad kasutama ebasobivaid võtteid lapse motoorse arengu toetamiseks (Isidori & Fazio, 2018).

Kolmanda uurimisküsimusena uuriti rühmaõpetajatelt, milliseid tegureid mõjutavad nende arvamused liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist. Uuritavate vastustest kõlas nii õpetajatest lähtuvaid tegureid, kui ka nendest mittelähtuvaid mõjureid. Õpetajatest lähtuvad tegurid hõlmasid peamiselt õpetajate väljaõpet ning koolitusvajadust. Intervjuu vastustest selgus, et vaid kaks õpetajat kaheksast hindasid oma liikumisalast väljaõpet heaks, kuigi kõikidel õpetajatel olid olemas pedagoogilised kompetentsid (Sihtasutus Kutsekoda, 2020). Mõlemad õpetajad, kes hindasid oma väljaõpet heaks, olid lisaks erialase kõrghariduse omandamisele käinud ka mõnel liikumisalasel koolitusel. Teised õpetajad hindasid oma taset pigem kehvaks ning kahel juhul toodi ka välja, et teadmisi on nii palju kui ülikoolis õpiti. Kokku on kaheksast õpetajast liikumisalasel täiendkoolitusel käinud vaid kolm õpetajat. Kõik õpetajad tõid välja, et selleks, et liikumisõpetus oleks efektiivsem ja professionaalsem, peaksid rühmaõpetajatele olema tagatud liikumisalased täiendkoolitused. Tervise Arengu Instituudi uuringu tulemustest kajastus, et kehalise võimekuse testi tulemused oli paremad lastel, kelle õpetaja oli viimase viie aasta jooksul käinud liikumisalasel koolitusel (Haav *et al.*, 2019). Seega viitavad mõlema uurimuse tulemused täiendkoolituse positiivsele mõjule. Intervjueeritavad tõid välja, et nad vajaksid praktilisi koolitusi, kus õpetatakse õigeid tehnikaid ja võtteid, mille abil laste liikumisoskuseid arendada. Samuti tunnevad õpetajad, et nad vajavad koolitusi liikumisõpetuse korraldamise kohta erinevate rühmatüüpide puhul. Lisaks täiendkoolituste võimaldamisele lisati ka, et ülikoolides võiks liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist puudutada rohkem sügavuti. See võib olla tingitud sellest, et ülikoolide liikumisalased õppeained on mahult väikesed, mistõttu ei õpetata nii detailselt.

Õpetajatest mittelähtuvate mõjuritena toodi välja liikumisõpetaja olemasolu, rühmaõpetajate koormus, rühmatüüp, ruumi ja vahendite olemasolu. Kõik uurimuses osalenud rühmaõpetajad rõhutasid, et kvalifitseeritud liikumisõpetaja oleks pädevam liikumisõpetust korraldama. Samuti lisati, et eraldi õpetaja võimaldaks lapsi jagada gruppidesse, annaks lastele vaheldust ning vähendaks õpetaja koormust. Samuti toodi takistava tegurina välja rühmaõpetajate suur koormus. Rühmaõpetajad tegelevad erinevate õppevaldkondade arendamisega, mis tõttu ei jõuta kõikide valdkondadega süvitsi minna. Samuti toodi välja, et liikumistegevuste läbiviimist mõjutavad ruumi ja vahendite olemasolu.

Ruumipiirangud mõjutavad uuritavate meelest liikumisõpetuse läbiviimist. Üks õpetaja tõi välja, et kuna lasteaiaruumid on väikesed, siis liikumistegevusi viiakse sobiva ilma korral läbi õues. Samuti toodi välja, et ruumi saab kasutada ainult kindlal ajal või ruum asub väljaspool lasteaiahoonet. Tervise Arengu Instituudi korraldatud uuringu käigus selgus, et üle poole lasteaedadest vajaks omale liikumistegevuste läbiviimiseks suuremat ruumi (Haav *et al.*, 2019), millest võib järeldada, et lasteaiades on probleeme sobivate ruumide olemasoluga. Osa õpetajaid pidas vahendite olemasolu tähtsaks, kuid kolm õpetajat tõi välja, et saab kasutada ka käepäraseid vahendeid. Uurimuses osalenud liitrühmaõpetajad rõhutasid, et liikumisõpetuse korraldust mõjutab suurel määral laste erinevad vanusegrupid ühes rühmas. Sellest lähtuvalt tõi õpetajad välja, et raske on kavandada tegevusi nii, et need oleks kõigile eakohased ja sobivad. Samuti limiteerivad erinevad vanusegrupid rühmas võimalusi mängida erinevaid meeskonnamänge.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et liikumisõpetuse kavandamist ja korraldamist mõjutavad õpetajate liikumisalane väljaõpe, täiendkoolitustel osalemine, ruumi ja vahendite olemasolu ning laste erinevad vanusegrupid liitrühmades. Tervise Arengu Instituudi uuringu kokkuvõtteks jõuti analoogsele tulemusele, et laste liikumisõpetuse kvaliteet mõjutavad positiivselt sobivad ruumid, alad ja vahendid, õpetajate liikumisalane ettevalmistus, osalemine täiendkoolitustel ja teadlikud liikumistegevused lastega (Haav *et al.*, 2019), kuid selles uurimuses ei käsitleta liitrühmaõpetajate välja toodud probleemi, erinevate vanusegruppide näol. Seega võiks see olla üks aspekt, mida tulevastel uurimustöödes rohkem uurida.

Töö kitsaskohad ja praktiline väärtus

Käesoleva töö üheks kitsaskohaks võib pidada uurija väheseid kogemusi intervjuerimisel ja intervjuukava koostamisel. Samuti oli piiranguks asjaolu, et kaks õpetajat vastasid meili teel, mistõttu ei olnud vastused nii põhjalikud. Kindlasti annaks intervjuud läbi viia veel põhjalikumalt. Paremaid tulemusi võiks anda uurimuse suurem valim ja tegevusuuringu rakendamine, kuid selline viis on ajamahukam ja ressursirikkam.

Bakalaureusetöö tulemused annavad aimu, et rühmaõpetajad ei pruugi olla piisavalt pädevad liikumisõpetuse läbiviimiseks ja seetõttu võib kannatada laste motoorne areng. Samuti toovad õpetajad välja, millised tegurid mõjutavad liikumisõpetuse efektiivsust. Need tulemused võiksid huvi pakkuda haridusametnikele ja lasteaedade juhtidele liikumisalase õppetöö reguleerimisel ja korraldamisel.

Tänu sõnad

Täna kõiki lasteaiasõpetajaid, kes olid nõus panustama minu bakalaureusetöösse oma väärtuslikku aega, kogemusi ja arvamusi. Samuti täna oma juhendajat ja kaasjuhendajat, kes andsid mulle tagasisidet ja soovitusi. Kõige suurem tänu kuulub Kaidile ja Andrale, kes olid mulle kogu protsessi ajal toeks ja suurteks motiveerijateks.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on koostöös heade akadeemiliste teavadega.

Hanna-Liina Tirgo / allkirjastatud digitaalselt/ 19.05.2020

Kasutatud kirjandus

- Clark, J. E. (2007). On the problem of motor skill development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 39-44. Külastatud aadressil <https://www-tandfonline-com.ezproxy.utlib.ut.ee/doi/pdf/10.1080/07303084.2007.10598023?needAccess=true>
- Connelly, J.-A., Champagne, M., & Manningham, S. (2018). Early Childhood Educators' Perception of Their Role in Children's Physical Activity: Do We Need to Clarify Expectations? *Journal of Research in Childhood Education*, 32:3, 283-294.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Haav, A., Lõhmus, L., & Oja, L. (2019). *Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppekasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas. Uuringu aruanne*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Hamilton, M., & Ahrens, J. (2018). Jack Be Nimble and Jack Be Quick: Increasing Movement Competence in Early Childhood Settings. *In Early Childhood Education*. IntechOpen.
- Haridussilm (2019a). *Alusharidus*. Külastatud aadressil: http://www.haridussilm.ee/?leht=alus_yld_1
- Haridussilm (2019b). *Alus- ja põhihariduse tulemuslikkus*. Külastatud aadressil: http://www.haridussilm.ee/?leht=tulemus_3
- Haridussilm (2019c). *Lasteaiaõpetajate andmed*. Külastatud aadressil: http://www.haridussilm.ee/?leht=opetajad_3
- Iivonen, K. S., & Sääkslahti, A. K. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care*, 184(7), 1107-1126.
- Iivonen, K. S., Sääkslahti, A. K., Mehtälä, A., Villberg, J. J., Tammelin, T. H., Kulmala, J. S., & Poskiparta, M. (2013). Relationship between fundamental motor skills and physical activity in 4-year-old preschool children. *Perceptual and Motor Skills*, 117(2), 627-646. Külastatud aadressil: <https://journals-sagepub-com.ezproxy.utlib.ut.ee/doi/pdf/10.2466/10.06.PMS.117x22z7>
- Isidori, E., & Fazio, A. (2018). *Physical education and sport in early childhood and its challenges for teachers*. Külastatud aadressil <https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/ECCE2018041.pdf>

- Kaldmäe, P., & Piisang, M. (2003). Terviseedendus lasteaias. H. Tälli, & M. Maser (Toim.), *Laste kehaline aktiivsus*. Tartu: Trükikoda Tartumaa.
- Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Ilo Kirjastus.
- Koolieelse lasteasutuse pedagoogide kvalifikatsiooninõuded (2013). *Riigi Teataja I 2013, 36*.
Külastatud aadressil: <https://www.riigiteataja.ee/akt/13363346?leiaKehtiv>
- Koolieelse lasteasutuse personali miinimumkoosseis (2015). *Riigi Teataja I 2015, 1*.
Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/123092015001>
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008). *Riigi Teataja I 2008, 23, 152*. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772?leiaKehtiv>
- Konstabel, K., Veidebaum, T., Verbestel, V., Moreno, L.A., Bammann, K., Tornaritis, M., Eiben, G., Molnar, D., Siani, A., Sprengeler, O., Wirsik, N., Ahrens, W., & Pitsiladis, Y. (2014). Objectively measured physical activity in European children. the IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, 38.
- Laande, M. (2019). *Lasteaiaõpetajate toetus lapse kehalisele aktiivsusele kolme maakonna näitel*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool
- Laherand, M. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk.
- Loprinzi, P. D., Davis, R. E., & Fu, Y. C. (2015). Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity. *Preventive medicine reports*, 2, 833-838.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports medicine*, 40(12), 1019-1035. Külastatud aadressil <https://link.springer.com/content/pdf/10.2165%2F11536850-0000000000-00000.pdf>
- Martin, R., & Murtagh, E. M. (2017). Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes: A Systematic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(2), 149-156.
- Ministry of Education and Culture (2016). *Joy, play and doing together*. Külastatud aadressil <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78924/OKM35.pdf>
- Ortega, F. B., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J. R., Hurtig-Wennlöf, A., Mäestu, J., & Veidebaum, T. (2013). Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: a cohort study. *PloS one*, 8(4).
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A.-L., & Valtonen, J. (2014). Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years*, 34:1, 32-48.
- Sihtasutus Kutsekoda (2020). *Kutsestandardid: Õpetaja, tase 6*. Külastatud aadressil: <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10747319>

- Tallinna Ülikool (2002). *Alushariduse pedagoog*. Külastatud aadressil:
<https://ois2.tlu.ee/tluois/kava/KAALB/19.HR>
- Tartu Ülikool (2019). *Õppekava "Koolieelse lasteasutuse õpetaja" sisu 2019/2020 sisseastunutele*. Külastatud aadressil: <https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast>
- True, L., Pfeiffer, K. A., Dowda, M., Williams, H. G., Brown, W. H., O'Neill, J. R., & Pate, R. R. (2017). Motor competence and characteristics within the preschool environment. *Journal of science and medicine in sport*, 20(8), 751-755.
- Varava, L., & Hermlin, K. (2009). *Lapse rihi kujundamine*. M. Kuusik (Toim.), Tartu: Ecoprint AS.
- Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H., & Pate, R. P. (2008). Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity*, vol 16, no 6, 1421-1426.
- World Health Organization (s.a.). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Külastatud aadressil <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- World Health Organization (2019). *WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva.
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool

Lisad

Lisa 1. Intervjuu kava

Intervjuu kava:

1. Milline on Teie haridustase?
2. Millises rühmas Te töötate ning kui suur on laste arv rühmas?
3. Kui tähtsaks peate lastele liikumise võimaldamist iga päevaselt? Palun põhjendage.
4. Kuidas toetate laste liikumisvajadust igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes? Tooge palun näiteid.
5. Millised on Teie arvates liikumisõpetaja põhiülesanded ja roll lasteaias?
6. Mõelge tagasi ajale, kui Te saite teada, et peate hakkama ise liikumisõpetust läbiviima. Milline oli Teie esimene reaktsioon?

TEADMISED JA OSKUSED

7. Kui teadlik olete sellest, millisel arenguetapil tuleb lastele erinevaid liikumisalaseid oskuseid ja tehnikaid õpetada?
8. Kuidas hindate enda väljaõpet liikumisõpetuse läbiviimiseks lasteaias?
9. Milliseid liikumisalaseid koolitusi olete läbinud?
10. Milliseid täiendkoolitusi Te vajaksite?
11. Kui oluliseks peate täiendkoolituste korraldamist rühmaõpetajatele?
12. Kuidas hindate liikumisalaste metoodiliste materjalide kättesaadavust ja sobivust laste liikumisoskuste arendamiseks?
13. Milliseid materjale kasutate liikumistegevuste kavandamisel?

LIKUMISÕPETUS

14. Kuidas mõistate terminit „liikumisõpetus“ alushariduse kontekstis?
15. Kui oluliseks peate, et lasteasutuses on lastele tagatud liikumisõpetus? Palun põhjendage!
16. Kuidas on Teie lasteaias korraldatud liikumisõpetus?
17. Kuidas planeerite liikumistegevusi? Milliseid ettevalmistusi teete enne liikumistunde?
18. Palun tooge näide sellest, milline on tavaline liikumistund Teie lasteaias.
19. Milliste liikumisoskuste arendamist peate koolieelses eas kõige olulisemaks?

20. Tooge palun näide ühest liikumistegevusest, mille kaudu saab arendada ühte liikumisoskust.
21. Milliste vahendite olemasolu peate oluliseks liikumisõpetuse läbiviimiseks lasteasutuses?
22. Milliseid probleeme on Teil esinenud liikumistegevuste läbiviimisel ja millest on need tingitud?
23. Kui tihti ja milliseid liikumisüritusi korraldatakse Teie lasteaias?
24. Millised on Teie ettepanekud liikumisõpetuse parendamiseks lasteaias.
25. Kas liikumisõpetust peaksid lasteaias andma liikumisõpetajad, või võivad seda teha ka rühmaõpetajad? Palun põhjendage!
26. Millised probleemid võivad Teie arvates rühmaõpetajatel liikumisõpetuse korraldamisel ja kavandamisel esineda?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Hanna-Liina Tirgo,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Tugiteenuste kättesaadavus ja rakendamine erivajadusega lapse toetamisel tavarühmas viljandi maakonna lasteaiaõpetajate hinnangul.“, mille juhendaja on Tiina Kivirand, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Hanna-Liina Tirgo

19.05.2020